

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Korea selatan, Taekwondo memiliki arti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata bela diri untuk menaklukkan lawan. Menurut Pratiwi, (2008, p. 18) *Tae Kwon Do* terdiri dari 3 kata: *Tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka dari itu jika diartikan secara sederhana, taekwondo adalah seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan. Taekwondo masuk ke Indonesia pada tahun 1975 ditanjung priok, Jakarta utara, oleh Moiristz Dominggus. Setelah Taekwondo menetap ada di Indonesia sampai. Selain itu, Taekwondo telah tersebar dipenjuru Indonesia tidak hanya dikalangan orang dewasa tetapi sudah ada di dalam akademik seperti, SD, SMP, dan SMA. Taekwondo tidak masuk kedalam instrakurikuler tetapi hanya ada di ekstrakurikuler.

Menurut (Kemendikbud, 2014) “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum”. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa”. Ekstrakurikuler terbagi menjadi dua bagian yaitu ada ekstrakurikuler kesiswaan seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, dan ekstrakurikuler seni yang dimana berfokus pada pembelajaran karakter, kepemimpinan, keterampilan dan kedisiplinan. Lalu ada ekstrakurikuler olahraga, menurut Mahfud et al., (2020, p. 57) “Ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing”. Adapun macam-macam ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler permainan bola basket, permainan sepak bola, Bulutangkis dan ekstrakurikuler beladiri yang salah satunya ekstrakurikuler beladiri Taekwondo. Dengan begitu Ekstrakurikuler Taekwondo juga dapat menjadi peluang bagi para peserta didik untuk mengejar prestasi karena ada beberapa event atau kompetisi antar siswa.

Dalam beladiri Taekwondo teknik tendangan/chagi sangat dominan dalam seni beladiri Taekwondo, karena teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar dibandingkan dengan tangan. Teknik tendangan dasar yang sangat penting dari beladiri taekwondo salah satunya adalah *Ap chagi*, *Yeop chagi*, dan *Dollyo chagi*. Menurut Setyaningrum & Kurniawan, (2024, p. 84) mengemukakan “*Dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah dilakukan. Ini adalah tendangan yang berputar untuk menciptakan sudut melengkung, *Dollyo chagi* di taekwondo sendiri diajarkan pada awal latihan di tingkat sabuk putih dan dasar dari banyak variasi tendangan lanjutan”. Sasaran tendangan *dollyo chagi* tertuju pada bagian badan dan kepala. Untuk melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* agar memberikan dampak yang kuat dan agar bisa mengenai memerlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima. Dan juga diperlukan penguasaan jarak dan waktu yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif.

Untuk menguasai performa tersebut ada beberapa yang harus dilakukan yaitu dengan latihan yang baik dan pelatih yang berkualitas. Adapun metode latihan yang harus dilakukan agar hal tersebut tercapai.

Menurut Ismadraga & Lumintuarso, (2015, p. 18) menjelaskan bahwa “Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga”. Dalam konteks latihan terdapat metode latihan seperti latihan *Plyometric*.

Menurut Chu & Meyer, (2013, p. 14) mengemukakan “Kata *Plyometric* berasal dari kata Yunani *plythyn* yang berarti untuk meningkatkan atau membangkitkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya *more & measure*, respectively yang artinya penguluran”. Menurut Chu & Meyer, (2013, p. 14) “*Plyometric* berasal dari bahasa latin “*plyo* dan *metries*”, yang berarti “*measurable increases*” atau peningkatan yang terukur”. Sedangkan menurut Pomatahu, (2018, p. 19) “Latihan *plyometric* ialah salah satu metode latihan yang saat ini banyak diminati oleh para pelatih untuk meningkatkan kekuatan fisik *power* khususnya pada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan otot kaki atau lengan”.

Menurut Harsono, (2018, p. 99) mengemukakan “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Untuk

meningkatkan *power* otot tungkai implikasinya pada tendangan *dollyo chagi* cabang olahraga beladiri Taekwondo diperlukan latihan yang tepat dan efektif. *Power* otot tungkai menurut Ismadraga & Lumintuarso, (2015, p. 20) menjelaskan bahwa “*Power* otot tungkai merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan”. Dan kecepatan menurut Setyaningrum & Kurniawan, (2024, p. 85) menjelaskan “kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan bagian tubuh tertentu dengan cepat serta kemampuan untuk menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat”.

Salah satu metode yang dianggap efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan teknik tendangan *dollyo chagi* bagi atlet ekstrakurikuler Taekwondo adalah dengan latihan *Skip jump*.

*Skip jump* merupakan gerakan *Plyometric* yang digunakan untuk menggerakkan otot tungkai dan otot-otot khusus. Menurut Pambudi, (2020, p. 41) menjelaskan bahwa “Latihan *Skip jump* akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan”. Gerakan ini sangat cocok untuk diterapkan sebagai metode latihan untuk cabang olahraga taekwondo karena *Plyometric Skip Jump* sangat mirip gerakannya dengan gerakan tendangan. Dan juga latihan ini bertujuan untuk melatih otot tungkai dalam merespon dengan cepat terhadap perubahan ketinggian dan mempersiapkan otot untuk melompat dengan tenaga yang besar.

Berdasarkan pernyataan diatas terdapat masalah dan kendala-kendala yang dihadapi oleh para anggota ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya ketika mendapat kekalahan dalam sebuah pertandingan, karena tendangan dari para anggota ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya banyak yang ditangkis dan juga serangannya gampang dibaca lawan. Hal ini dikarenakan tendangan dari para anggota tersebut kurang cepat, dan juga kurangnya kekuatan. Gabungan komponen kondisi fisik yang sesuai dengan kecepatan dan kekuatan adalah *Power*, untuk menutupi kekurangan tersebut langkah yang paling tepat ialah dengan melatih *Power* otot tungkai. Metode latihan yang cocok untuk diterapkan dalam meningkatkan *Power* otot tungkai yaitu *Plyometric Skip Jump* karena gerakan dari *Plyometric Skip Jump* sangat mirip dengan gerakan tendangan.

Latihan *Plyometric Skip jump* ini yang nantinya akan di implementasikan kepada atlet ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya dan bersamaan dengan

pernyataan diatas maka penulis mengambil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Skip Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Implikasinya Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya”.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan *Plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif. Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung efektivitas latihan *Plyometric* secara umum, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh latihan ini terhadap *power* otot tungkai implikasinya pada tendangan atlet Taekwondo. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengisi celah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara spesifik pengaruh latihan *Plyometric Skip jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang jelas mengenai sejauh mana latihan *Plyometric* ini dapat meningkatkan *power* dan kecepatan tendangan dalam konteks cabang olahraga taekwondo yang spesifik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi yang berharga bagi pelatih dan atlet taekwondo dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk menutupi kekurangan pada atlet ekstrakurikuler taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya sebelumnya. Dengan demikian, latihan yang dirancang secara tepat berdasarkan temuan penelitian ini tidak hanya akan meningkatkan *power* dan kecepatan tetapi juga mengurangi risiko cedera.

## 1.2 Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini. “Apakah terdapat pengaruh secara signifikan latihan *Plyometric Skip Jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 4 Tasikmalaya”.

## 1.3 Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Abrar, 2023, p. 3)“Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi”. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif penambahan *plyometric* dalam peningkatan *Power* Otot Tungkai dan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo.
2. Implikasi menurut Aswat et al., (2021, p. 763) menjelaskan bahwa “Implikasi adalah akibat-akibat dan konsekuensi-konsekuensi yang ditimbulkan dengan dilaksanakannya kebijakan atau kegiatan tertentu. Artinya, sesuatu hal yang memiliki dampak secara langsung, dan memiliki keterkaitan atau keterlibatan.
3. Latihan menurut Badriah, (2011, p. 70) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Artinya, suatu proses yang sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga, latihan ini mencakup komponen teori dan praktik serta menggunakan metode dan aturan yang tepat.
4. *Plyometric* Menurut Chu & Meyer, (2013, p. 14)mengemukakan “*Plyometric* berasal dari bahasa latin ”plyo dan metries”, yang berarti ”measurable inereases” atau peningkatan yang terukur.latihan *pyometric* merupakan suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. *Skip jump* merupakan gerakan *Plyometric* yang digunakan untuk menggerakkan otot tungkai dan otot-otot khusus. Menurut Pambudi, (2020, p. 41)menjelaskan bahwa “latihan *Skip jump* akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan”. *Plyometric Skip Jump* dalam penelitian ini maksudnya menambahkan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler Taekwondo.
5. *Power* menurut Harsono, (2018, p. 99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.” Jadi dapat disimpulkan maksud dari *power* dalam penelitian ini, *power* otot tungkai adalah suatu kondisi fisik yang dimana terdapat gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan teknik tendangan dalam olahraga beladiri Taekwondo.

6. Kecepatan menurut Harsono, (2018, p. 145) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”.
7. Taekwondo menurut Kurniawan, (2011, p. 77) “Taekwondo dalam bahasa Korea, hanya untuk *tae* berarti “menendang atau menghancurkan dengan kaki”; *kwon* berarti “tinju”; *do* berarti “jalan” atau “seni”. Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai “seni tangan dan kaki” atau “jalan” atau “cara kaki dan kepala. Menurut Suryadi, (2002, p. 15) Taekwondo adalah olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia, olahraga ini juga merupakan olahraga nasional Korea selatan. Taekwondo memiliki banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang harus dijelaskan pada bagian ini adalah manfaat praktis dan manfaat teoretis hasil penelitian yang dilakukan.

##### a) Manfaat Teoretis

Penelitian ini memiliki potensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang ilmu olahraga, khususnya terkait efektivitas latihan *plyometric* dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan implikasinya terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Melalui analisis mendalam mengenai pengaruh latihan *plyometric*, seperti *Skip jump* penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat tentang metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga taekwondo. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah yang ada, dengan memberikan panduan yang lebih spesifik dan aplikatif mengenai latihan fisik yang dapat digunakan oleh pelatih dan atlet untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan taekwondo.

b) Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih: Penelitian dapat memberikan panduan praktis bagi para pelatih taekwondo untuk merancang program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan pada atlet mereka.
2. Bagi atlet: Atlet taekwondo dapat menerapkan metode latihan yang terbukti lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan mereka untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan Taekwondo.
3. Bagi para peneliti lain: Penelitian ini dapat menjadi acuan atau titik tolak bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa dengan pendekatan dan metode yang berbeda baik dalam konteks taekwondo maupun olahraga lain yang membutuhkan gerakan eksplosif.